

## Víte, jak správně komunikovat se svým dospívajícím dítětem? Přinášíme vám několik klíčových pravidel



Dospívání je obdobím velkých změn. Z dítěte se stává teenager, jinak vypadá, mluví i myslí. Tyto změny jsou náročné nejen pro ně samotné, ale také pro jejich rodiče. Děti se začínají osamostatňovat a může dojít i k tomu, že se odcizí. Předpokladem dobrých vztahů s dospívajícím je

komunikace, ale ne jen tak ledajaká komunikace. Velmi důležité je, jakým způsobem rodiče s teenagerem mluví. V tomto článku vám přinášíme několik tipů pro úspěšnou komunikaci s vaším pubertákem.

### 1. Naslouchejte mu

Bez naslouchání není žádný dialog. Dospělí jsou zvyklí moralizovat, soudit, komentovat a radit, ale to obvykle dítě nepotřebuje. Mnoho dospívajících dětí právě na takovýto přístup reaguje tím, že se ještě více uzavře a raději se svými rodiči nemluví vůbec. Proto je důležité se pokusit svému dítěti nejdřív naslouchat, nepřerušovat ho a dát mu dostatečný prostor, aby se vyjádřil.

### 2. Zajímejte se o něj

Promluvte si s ním o tom, co ho zajímá. Neodsuzujte hned jeho vkus, ale zkuste nejdřív poznat, co se mu líbí a co ho zajímá. Možná se vám tímto způsobem podaří navázat vzájemné porozumění.

### 3. Berte ho vážně

V období puberty se utvářejí názory a zájmy dítěte. Pokud mu dáte příležitost, aby vyjádřilo své myšlenky v konstruktivní diskuzi, bude si vážit samo sebe. Proto stojí za to zacházet s dítětem během diskuze jako s rovnocenným partnerem – tímto způsobem s ním začínáte budovat zralejší vztah.

### 4. Oceňujte ho

Stojí za to všimnout si a oceňovat úsilí svého dítěte, které vkládá do různých činností. I když se mu něco zrovna nepovede, ale vy víte, že se snažilo, tak je místo kritiky mnohem lepší mu projevit porozumění a připomenout mu to úsilí, které do dané činnosti vložilo.

### 5. Své zákazy dostatečně vysvětlete

Pokud rodič svému dítěti něco zakazuje, je vhodné vysvětlit proč a vyhýbat se argumentům typu „protože to říkám“. Dostatečně vysvětlete dítěti své rozhodnutí a pokuste se pochopit i to, když s ním nebude souhlasit. Nechte ho vyjádřit svůj přirozený hněv v dané situaci, aniž byste změnili své rozhodnutí.

## 6. Přeneste zodpovědnost a důvěřujte mu

Pokud chcete, aby vás vaše dospívající dítě bralo vážně, zkuste ho vážně i vy sami. Po přenesení odpovědnosti na samotného teenagera se některé problémy mohou snadněji vyřešit. Neznamená to, že to bude dělat přesně tak, jak chcete vy, ale bude to dělat tak, jak sám nejlépe umí. Dítě občas musí samo pocítit následky svého jednání, poučit se ze svých chyb a získat tak cenné zkušenosti.

## 7. Netlačte na něj

Nevyvíjejte na své dospívající dítě tlak a nesnažte se za každou cenu o rozhovor. Možná v daném okamžiku z nějakého důvodu mluvit nechce. Je dobré dát mu čas a počkat, až bude samo připraveno mluvit. Úkolem rodiče je zajistit, aby dítě vědělo, že za ním může přijít kdykoliv a s jakýmkoliv problémem a bude vyslyšeno.

Snažte se dodržovat tyto pravidla a i přesto se vám nadále nedaří komunikovat s vaším dospívajícím dítětem tak, jak byste si přáli? Neváhejte se poradit s psychologem. Online psychologická poradna Mojra.cz nabízí konzultace hned s několika dětskými psychology, kteří jsou vám schopni poskytnout cenné rady, jak se zachovat a postupovat v této situaci. Nepodceňujte komunikační problémy se svým dítětem. Je to základ vzájemně fungujících vztahů.

